# MIND MACHINE

SPECIAL

Heft I
1991
DM 5,-

## Marktübersicht aller lieferbaren:

- Entspannungsgeräte
- Mind-Machines
- Stimulationsgeräte
- Studio- + Praxis-Geräte
- Kassettenprogramme
- Designer-Brain-Food
- Zubehör

Jubiläum
über 100.000
verkaufte
Geräte

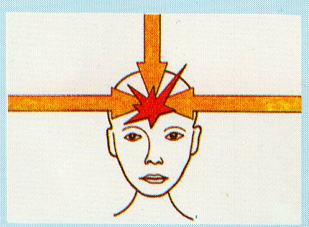
**Herstellung und Vertrieb entspannungsfördernder Produkte:**
Primke Dinah-Versandhandel, Goethestraße 12, Postfach 74,
6834 Ketsch/Rhein, Telefon 06202/63933

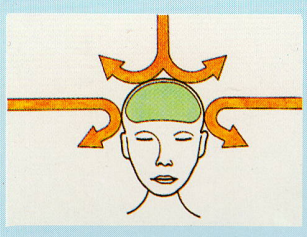
## Warum haben manche Menschen immer Erfolg?

Kennen Sie auch Menschen, die immer erfolgreich sind und jedes Ziel erreichen, das sie sich setzen? Dabei scheinen sie nicht intelligenter zu sein als wir und haben offenbar auch keine besondere Ausbildung. Woran liegt es also, daß sie ständig überlegen erscheinen?
Die Erklärung ist einfach. Sie haben gelernt

## vom Kopfbesitzer zum Kopfbenutzer

zu werden.
Kopfbenutzer sein heißt:
Selbst bestimmen wie die Zukunft aussieht. Wer die Spielregeln aufstellt, bestimmt auch den Verlauf des Spieles.
Sicher geht das nicht von einem Moment auf den anderen. Man muß lernen, die eigene Zukunft aktiv zu gestalten. Es ist aber eine Tatsache, daß wirklich erfolgreiche Menschen die Kontrolle über ihr Gefühl, Körper und Geist ausüben. Dadurch sind sie jeder Situation immer etwas voraus und können ihre Fähigkeiten und Reserven gezielter einsetzen. In Konfliktsituationen agieren sie deshalb überlegen. Der Hirnforschung ist schon seit vielen Jahren bekannt, daß die Reaktion auf Streßsituationen von unserem „inneren geistigen Zustand" abhängig ist. D.h. je ruhiger wir sind, umso sicherer agieren wir und wenden die Situation zu unserem Nutzen. Sind wir dagegen unruhig und nervös, neigen wir zu panischen Reaktionen. Sind wir also ruhig und entspannt, beherrschen wir die Situation, sind wir nervös und ängstlich, beherrscht die Situation uns.
Sowohl Ruhe und Entspannung wie auch Angst und Nervosität sind Zustände, die in unserem Gehirn erzeugt werden.





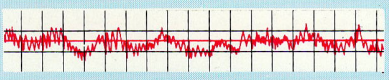
## Kontrollieren wir unseren Kopf, dann kontrollieren wir unser Leben

So einfach ist das, wenn man gelernt hat vom Kopfbesitzer zum Kopfbenutzer zu werden.
Wie aber können wir das lernen? Sicher gibt es Menschen, die dies instinktiv und unbewußt können. Vielleicht durch Erziehung und Konditionierung seit frühester Kindheit. Aber die meisten müssen es erst lernen. Nicht umsonst sind Meditation und autogenes Training ein Weg, der von vielen erfolgreichen Persönlichkeiten beschritten wird, um das „Ich" kennen- und kontrollieren zu lernen. Doch jeder, der sich schon damit befaßt hat, weiß, daß es oft Jahre dauert, um damit zum Erfolg zu kommen. Unsere bestehende geistige Konditionierung ist zu sehr entgegengerichtet - sollen wir doch möglichst nur reagieren und nicht agieren! Wir werden von Kindheit an mit Reizen überflutet, denen wir hilflos ausgeliefert sind, weil uns Abwehrtechniken fehlen. Meditation oder andere „Bewußtseinstechniken" sind dagegen nur dann wirklich erfolgreich, wenn sie von „innen erlernt werden". Das macht sie für viele Menschen so schwer erlernbar.
Schon früheste Forschungsergebnisse der Hirnstrommeßung (EEG), ließen Rückschlüsse über vier grundlegende Erregungs- bzw. Ruhezustände des Gehirns zu, die in direktem Zusammenhang mit unseren körperlichen Reaktionen stehen.

Gemessen und zugeordnet werden diese Hirnstromwellen wie folgt:

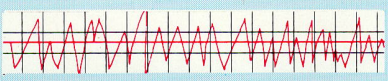
## geistige Zustandsbereiche:

**Betawellen:** 14 Hz und mehr



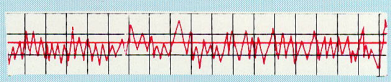
sog. Tagesbewußtsein; nach außen gerichteter wacher Zustand; prüfendes Denken; Streß; Ärger; Unruhegefühle bis zur Panik; Logisch-analytisches Denken

**Alphawellen:** 8 bis 13 Hz



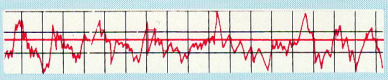
Entspannung ohne Schläfrigkeit; konzentrierte, nach innen gerichtete Aufmerksamkeit; gesteigertes Lernvermögen und Kreativität

**Thetawellen:** 4 bis 7 Hz



Schlaf mit Träumen; gesteigerte Kreativität; Phantasie und Erinnerungen; direkter Zugang zum Unterbewußtsein; plastisches Erinnerungsvermögen; tiefe Meditation

**Deltawellen:** 1 bis 3 Hz



Werden im Wachzustand nur selten erlebt; traumloser Tiefschlaf; Trance und Tiefenhypnose; Halluzinationen; Koma

## Wenn es uns also gelingt, diese Zustände bewußt herbeizuführen, dann kontrollieren wir unseren Kopf.

Die Wissenschaft hat jetzt endlich einen Weg gefunden, der es wirklich

## für jeden schnell und leicht erlernbar

macht, diese Selbstkontrolle auszuüben. Dabei bedient sie sich verblüffenderweise genau jener Einflüsse, die uns bisher z.T. negativ konditionierten. In langen Versuchsreihen (u.a. an amerikanischen Universitäten) wurde herausgefunden, daß mit optisch/akustischen Reizen die Gehirntätigkeit positiv beeinflußt werden kann. Streß- und Angstzustände können abgebaut und jene Bereiche, in denen das Gehirn besonders leistungsfähig ist, können aktiviert und verstärkt werden.
Auf einen einfachen Nenner gebracht:

## Das menschliche Gehirn läßt sich trainieren wie ein Muskel!

Das Ergebnis dieser Forschung sind die sogenannten **mind-machines**, die in USA schon seit Jahren von Therapeuten, Universitäten und der Elite erfolgreich eingesetzt werden. Diese Geräte bedienen sich verblüffend einfacher Methoden, mit denen der Geist durch Reflexe trainiert wird - genau wie beim Muskeltraining.
Dieses „Trainingsprogramm" kann völlig passiv erfolgen, da die **mind-machines** dem Gehirn Reize vorgeben, die automatisch ein geistiges „Joggingprogramm" in Gang setzen. Der Anwender benötigt dafür keine lange Übung.
Die positiven Erfahrungen haben uns dazu veranlaßt, die gewonnenen Erfahrungen als Komplettprogramm mit Geräten, Programmen und Zubehör auch in Europa zu realisieren.